

Hvad er "konkrete" sundhedsfremmende faktorer, hvis vi tænker på det brede sundhedsbegreb?

Gruppe 1.

1. Sociale samlende arrangementer.
2. Tilbud om forebyggende behandling (fysioterapi og massage).
3. Tilbud om at gøre brug af kantinen.
4. Pausetræning med AMR som katalysator (cirkeltræning).
5. Rygestopkurser.
6. Alkoholbehandling.

Gruppe 2.

1. Tilskud til fitnesscenter.
2. Betalt massage 1 mdr.
3. Løbende tilbud slankekursus – livsstil – rygning osv.
4. Personaleforening / klub. Formål: at holde hinanden fast i det vi bestemmer os for.
5. Anerkendelse: blive set, rose når vi synes noget er godt, ser pænt ud.
6. Social kapital: tage ansvar for egen arbejdsplads, se sig selv.

Gruppe 3.

1. Mere fokus på sundhedsordningen.
2. Trivselsrunde til personalemøder hvert kvartal.
3. Supervision til personalegruppen.
4. Fælles personale- eller temadage (fagligt / socialt).
5. Personaleforening til socialt samvær.

Gruppe 4.

1. Hvad er god pausekultur for den enkelte: 10 min. Med musik i ørerne – snak med kolleger – rask gåtur – osv.
2. Supervision.
3. Sundhedsfremmende tiltag: Tilbud om massage – fitnesscenter – mindfulness.
4. Sund mad – let adgang - kantine med salatbar – sund kost.
5. Sociale tiltag: Julefrokost – sommerfest – motionsløb – cykle på arbejde – alle sociale tiltag.
6. God kommunikation kollegerne imellem. F. eks. ok at få en kontordag en dårlig dag?
7. Anerkendelse blive set / hørt.
8. Ok at gear ned, rygepause også for ikke rygere.

Gruppe 5.

1. Medindflydelse på arbejdstiden og opgaverne.
2. Temadage med faglige input.
3. Motionstilbud i arbejdstiden.
4. "Fredagscafe".
5. Belønning til langtidsraske.
6. Supervision / coaching.
7. Viden om pårørende samarbejde.
8. Kursus.
9. frugtordning.

Gruppe 6.

1. Faglighed.
2. Anerkendelse.
3. Kerneopgaver – definition.
4. Nabohjælp – praktisk – her og nu – faglig sparring.
5. Gruppe versus individuel – ønsker, jul, ferie.
6. Uddelegere ansvar.
7. Udnytte kompetencer.
8. Sociale arrangementer – DHL stafetten – fælles motion.

Gruppe 7.

1. Social kapital: kommunikation – anerkendelse – forståelse – tydelig ledelse – dialog.
2. Kost.
3. Bevægelse.
4. Samme niveau.
5. Information.
6. Tage ansvar.
7. Humor.
8. Blive set / hørt.
9. Samarbejde.

Gruppe 8.

1. Tilbyde konsulenter til personale der kan hjælpe med KRAM f. eks. fysioterapi, ergoterapi, diætist, psykolog eller massør m.m.

Gruppe 9.

1. Uddelegere ansvar og opgaver.
2. Indflydelse på arbejdstid.
3. Skabe grobund for engagement.
4. Afstemning af kompetencer og opgaver.
5. Faglige udfordringer.
6. Anerkendelse blive set / hørt.
7. Personlig pleje: fysioterapi – frugtordning – motion.
8. I besparelsetider er det vigtigt med en fornemmelse af at ens arbejdsplads bliver drevet fornuftigt.
9. De rette informationer på rette tid.